

บทความสุขภาพ : น้ำกัดเท้า...โรคที่มากับน้ำท่วมขัง

เรียบเรียง : งานเผยแพร่และฝึกอบรม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : “รู้ทันโรคน้ำกัดเท้า” สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, “ข้อปฏิบัติเมื่อเป็นโรคน้ำกัดเท้า” โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล, “โรคน้ำกัดเท้า...โรคที่ต้องระวังยามน้ำท่วม” โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

โรคน้ำกัดเท้า เป็นโรคที่พบบ่อยช่วงน้ำท่วมขัง เดินลุยน้ำสกปรกเป็นเวลานาน ทำให้เกิดเนื้อเปื่อยยุ่ยบริเวณง่ามนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ผิวหนังหน้าเท้า ทำให้เชื้อราเข้าสู่ผิวหนัง เกิดการระคายเคืองของผิวหนัง โรคน้ำกัดเท้า เป็นเชื้อราที่ชอบเคราติน (keratin) ซึ่งเป็นสารที่พบได้ที่ผิวหนัง ผมห ขน และเล็บ เชื้อเหล่านี้จะอยู่บริเวณผิวหนังชั้นตื้นๆ เพราะชั้นหนังแท้มีเลือด/น้ำเหลืองซึ่งสามารถต้านทานเชื้อเหล่านี้ได้

การเกิดโรคน้ำกัดเท้า แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

๑. ช่วง ๑-๓ วันแรก : ผิวหนังจะเปื่อยยุ่ยเมื่อแช่น้ำ ผิวหนังแดง คัน และแสบ
๒. ช่วง ๓-๑๐ วัน : อาจพบการติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งมีอาการปวด บวม แดง มีหนองหรือน้ำเหลืองซึมออกมา
๓. ช่วง ๑๐-๒๐ วัน : เกิดจากการแช่น้ำต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานหลายวัน มีอาการผิวหนังแดง คัน มีขุยขาวเปื่อย เหม็น ผิวหนังเปื่อยเป็นสีขาว และแสดงอาการติดเชื้อรา

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันและรักษาโรคน้ำกัดเท้า

- หลีกเลี่ยงการแช่เท้าในน้ำเป็นเวลานานๆ ถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรใส่รองเท้าบูท เมื่อขึ้นจากน้ำล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำและเช็ดให้แห้งทันที
- ล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังเดิน ลุยน้ำ เปียกน้ำ หรือไปในที่มีน้ำขังชื้นแฉะ เช่น ตลาดสด และเช็ดเท้าให้แห้ง
- ถ้ามีผื่นแดงขึ้นเล็กน้อย คัน แสบ ควรทายากลุ่มสเตียรอยด์ เช่น ๐.๐๒% Triamcinolone cream วันละ ๒ ครั้ง จนผื่นหาย ถ้ามีรอยถลอกหรือฉีกขาดควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาทาฆ่าเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย
- ถ้ามีอาการปวด บวม แดง มีหนองหรือน้ำเหลืองซึม ซึ่งเป็นอาการติดเชื้อแบคทีเรียที่รุนแรง ควรพบแพทย์เพื่อพิจารณาฉีดยาฆ่าเชื้อโรค ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง
- ถ้ามีการแช่น้ำเป็นระยะเวลานานๆ ติดต่อกัน ๓ สัปดาห์ ง่ามนิ้วเท้าเป็นขุยเปื่อยขาว มีกลิ่นเหม็น อาจติดเชื้อรา ควรใช้ยารักษาเชื้อรา เช่น ยาขี้ผึ้ง Whitfield's ointment หรือ Clotrimazole cream
- ถ้ามีบาดแผลควรทำแผล และทายาเบตาดีนฆ่าเชื้อโรค
- ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า รองเท้า เป็นต้น
- ไม่เกาบริเวณที่เป็นแผล เพราะเชื้อจากแผลอาจแพร่ไปยังผิวหนังส่วนอื่นได้
- ใส่ถุงเท้า รองเท้าที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น

ทั้งนี้นอกจากโรคน้ำกัดเท้าแล้ว การมีแผลหรือการเปื่อยยุ่ยของง่ามนิ้วเท้า หรือส่วนอื่น และเดินลุยในบริเวณที่มีน้ำท่วมขังต่างๆ ยังส่งผลให้เกิดโรคฉีหนู หรือหากถูกวัตถุบาดเป็นแผลแคบลึก อาจทำให้เป็นโรคบาดทะยักได้อีกด้วย ดังนั้นควรล้างน้ำและสบู่ทันทีหลังลงน้ำ และหากมีไข้หรือเสี่ยงติดเชื้อโรคบาดทะยักควรรีบไปพบแพทย์ ด้วยความปรารถนาดีจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง